

2 | POLÍTICA

EDITORIA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Alianza Lima pasará a Universidad Católica de Ecuador y seguirá avanzando en la Sudamericana?

SÍ 65%
NO 35%

¿Cree que los cuñados de los peruanos han crecido como afirma el ministro de Trabajo, Daniel Manríquez?

X TWITTER

EDUARDO ARANA
Jefe del gabinete de ministros
@eduardoaranap

"Se acordó que un representante de la @Defensoria Peru participará en los operativos de interdicción contra la minería ilegal para que se verifique que se realicen conforme a la ley"

LA CRUDA REALIDAD

IPAREN LAS EXTORSIONES!

Las extorsiones siguen siendo noticia de todos los días. Parece que no tiene cuándo acabar. Una de las últimas víctimas fue la cantante Susana Alvarado, de la agrupación Corazón Serrano. Ella venía recibiendo mensajes amenazantes a través de su celular, donde le exigían el pago de 50 mil soles, de lo contrario atentaría contra ella y su familia. La madrugada del jueves las amenazas se hicieron realidad. Dos sujetos en moto dispararon contra la vivienda de los padres de la cantante, en Piura. Fueron al menos 11 disparos que por suerte no cobraron víctimas. La intérprete puso la denuncia ante la Policía. Así como ella, diariamente se registran casos de extorsión contra empresarios, transportistas, comerciantes y cantantes. Nadie puede trabajar tranquilo en nuestro país. ¿Y las autoridades? Bien, gracias. Parece que con ellos no es la situación. Sería mucho pedir que en su mensaje a la nación la presidenta Dina Boluarte plantee medidas reales y a corto plazo para acabar con la lacra de la delincuencia.



VOTACIÓN SERÁ HOY DESDE LAS 10 DE LA MAÑANA

JERÍ ES FAVORITO PARA PRESIDIR EL CONGRESO

Esta mañana, a partir de 10, se elegirá a la nueva Mesa Directiva del Congreso para el periodo 2025-2026. José Jerí (Somos Perú), investigado por presunta violación, encabeza la lista favorita apoyada por Fuerza Popular, Perú Libre, Acción Popular y Alianza para el Progreso. José Cueto (Honor y Democracia) lidera la otra lista que apoyan Podemos Perú y tres grupos de izquierda. Quien salga ganador, podría asumir la Presidencia de la República, en caso Dina Boluarte sea vacada.

REDACCIÓN OJO
redaccion@preSMART.pe

Mientras es juzgado por el golpe de Estado del 7 de diciembre de 2022, una nueva denuncia constitucional fue presentada ante el Congreso por la Fiscalía de la Nación contra el expresidente Pedro Castillo por los delitos de organización criminal, tráfico de influencias y colusión agravada.

También han sido denunciados congresistas de Acción Popular ("niños") y Perú Libre, así como exministros como el prófugo Juan Silva (Transportes), Betsy Chávez (Trabajo) y Jorge Luis Prado (Producción).

Según el comunicado, Castillo habría liderado una red delictiva desde el Ejecutivo, articulada con congresistas y ministros para direccionar contratos públicos en varios sectores, incluida la Policía Nacional y Migraciones, a cambio de

ADEMÁS 25 CONGRESISTAS, ENTRE ELLOS "LOS NIÑOS"

Otra denuncia contra Pedro Castillo

ojo al dato

Pedro Castillo dijo que es dueño del inicio por el golpe de Estado que dará un mes más por 28 de julio desde el penal de Bagram.

votos en el Congreso.

ELLOS. De Acción Popular hay 14 denunciados: Darwin Espinoza, Jorge Flores, Raúl Doroteo, Elvis Vergara, Juan Mori, Ilich López, Wilson Soto, Silvia Montero, José Arriola, Pedro Martínez, Luis Aragón, Hilda Portero, Carlos Zeballos y Karol Paredes.

De Perú Libre y del ex Bloque Magisterial son 11: Ger-



• Exgobernante afronta juicio por el golpe de Estado.

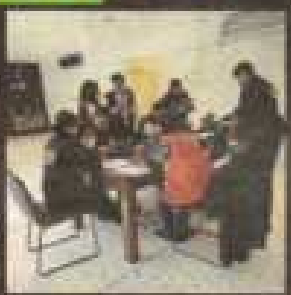
mán Tacuri, Pasión Dávila, Francis Paredes, Oscar Zea, Katy Ugarte, Paul Gutiérrez, Segundo Quiroz, Ricardo Tello y Américo Gonzá.

El denunciado Ilich López, de Acción Popular, integra la lista que encabeza José Jerí, para presidir el Congreso.

FOTONOTICIA

INCAUTAN VIVIENDAS A HIJAS DE JORGE BARATA

La Fiscalía inició la incautación de cuatro inmuebles valorizados en 2 millones de soles en el distrito de San Isidro, vinculados a las hijas de Jorge Barata, investigado por el caso Odebrecht. Se presume que Daniela y Gabriela Simoes Barata los adquirieron con dinero de origen ilícito.



• Canciller afirma que norma dará mayor confianza a entidades cooperantes.

Pronto saldrá el reglamento de ley de las ONG

El canciller Elmer Schialer garantizó que el reglamento de la Ley de la Agencia Peruana de Cooperación Internacional (APCI) estará listo en las próximas semanas. "Una regulación clara y ordenada generará mayor confianza tanto para las entidades ejecutoras como para las fuentes cooperantes", añadió.

OJOS&OIDOS

ESTABLE. La expresidente Betsy Chávez, que se declaró en huelga de hambre, está estable y regresó al penal Anexo de Mujeres en Chorrillos, "sin ninguna indicación médica", informó el Inpe, tras una evaluación médica en el Hospital María Auxiliadora.

ASÍ. El saliente presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, afirmó que su institución "no cedió" a los pedidos de vacancia contra la mandataria Dina Boluarte para darle "estabilidad" y "gobernabilidad" al país. "Primó la racionalidad", declaró en RPP.

CUBA. El abogado Javier Aguilar negó que exista una ley del Congreso que haya permitido la fuga del ex viceministro de Comunicaciones, Jorge Cuba. Explicó en Canal N que Cuba ya cumplió 36 meses de prisión preventiva y 36 meses de impedimento de salida del país.

SALVADA. La Subcomisión de Acusaciones Constitucionales mandó al archivo la denuncia constitucional contra la exfiscal de la Nación, Patricia Benavides. Benavides era acusada de cohecho pasivo específico e impropio, organización criminal, abuso de autoridad, entre otros delitos.



EXTORSIONADORES ESTARÍAN EXIGIENDO EL PAGO
DE 50 MIL SOLES A CANTANTE DE CORAZÓN SERRANO

Balean casa de Susana Alvarado



• Disparos impactaron en la puerta metálica y las paredes.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

La talentosa cantante de Corazón Serrano, Susana Alvarado, y su familia están atravesando una situación preocupante, pues también son víctimas de la delincuencia.

La madrugada del jueves, unos pistoleros en moto dispararon más de 10 balazos contra su casa, en Piura, al parecer para exigirle a la artista el pago de 50 mil soles a cambio de dejarla en paz.

**27
AÑOS**

de edad tiene Susana Alvarado y es una de las ocho vocalistas de Corazón Serrano.

Los disparos impactaron en la puerta metálica y también en las paredes de la vivienda, ubicada en la manzana A, lote 9, del asentamiento humano Laguna Azul. Trascendió que la camioneta de Susa-

na también recibió un impacto.

La policía a cargo de las investigaciones encontró 11 casquillos de bala, calibre 3.80 en el lugar. Aunque los vecinos señalaron que escucharon muchos más disparos.

Los agentes de la División de Investigación Criminal (Divinci) habrían recabado imágenes de las cámaras de vigilancia del inmueble y estas serán determinantes para identificar a los delincuentes y capturarlos.

Tras el atentado, diversas unidades policiales realizaron un operativo, pero con resultados negativos.

AMENAZA. El ataque al inmueble, donde viven los padres de Susana Alvarado, estaría relacionado con un intento de extorsión. Personas cercanas a la también pareja del presentador de

televisión Peco Bazán señalaron que ella recibió mensajes amenazantes el 7 de julio.

Los delincuentes le exigen 50 mil soles, dijeron fuentes policiales. Incluso, debido a que la cantante habría bloqueado las llamadas y mensajes de los extorsionadores, estos habrían decidido tomar represalias y atacar su casa, donde se encontraban descansado sus seres queridos.

Hasta anoche, la intérprete peruana no se ha pronunciado al respecto. Sin embargo, se supo que se mantiene en contacto permanente con las autoridades policiales para colaborar con las pesquisas del atentado y puedan dar con los responsables.

ojo al dato

Los mensajes extorsivos contra a Susana Alvarado habrían sido enviados desde el penal de Piura.

• La artista recibió un mensaje amenazante días previos al atentado.

IMPACTO

3

AL GRANO

DE UN BALAZO EN LA CABEZA MATAN A EMPRESARIO

Un sicario asesinó de un balazo en la cabeza al transportista y comerciante Olger Villarreal Palomino (43), cuando luego de almorzar abordó su camioneta, en el distrito trujillano de La Esperanza. La víctima también tenía una combi que cubre la ruta Trujillo-Casca.

REVIENTAN BOMBA Y DIBujan UNA CRUZ EN COLEGIO

Presuntos miembros de la banda "Los Pulpos" detonaron la madrugada del jueves un explosivo en los exteriores de la Institución Educativa N° 81657 Nuevo Paraíso, en la provincia libertina de Chepén. Antes de huir, dibujaron una cruz acompañada del texto "Los Pulpos" en el portón y la pared del colegio.

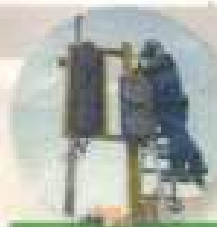


JUZGADO LOS ABSOLVIÓ DE ACUSACIONES COMO TENENCIA DE ARMAS

ABREN REJAS A OTROS DOS ANGELITOS DE "LOS PULPOS"

Tras la polémica excarcelación de John Smith Cuz Arce, excabecilla y fundador de la banda criminal "Los Pulpos", otros dos presuntos integrantes de esta red criminal saldrán en libertad. El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) informó que los internos Jerson David Asto Carranza, preso en Challapalca (Tacna) y Delfín Abelardo Ávila Rodríguez, recluido en el penal de Trujillo, serán liberados

por orden del Poder Judicial. Se precisó que el 22 de julio último, las autoridades de dichos penales recibieron un oficio del Juzgado Penal Colegiado Supraprovincial Transitorio de Trujillo en el que expide la sentencia absolutoria por tenencia de armas y otros hechos y se ordena la inmediata libertad de ambos investigados. Saldrán libres si no existe otra orden de mandato de detención, precisó el INPE.



SEMAFOROS MALOGRADOS. Vecinos reportan diversos semáforos que están inoperativos desde hace semanas en puntos clave del Cercado de Lima, como el cruce de Mariano Carranza con la avenida Petit Thouars. Esto ocasiona alta congestión vehicular.

AL GRANO

SOL SORPRENDE
A LIMEÑOS EN
INVIERNO

El sol sorprende en pleno invierno. El Senamhi indicó que hay días soleados en Lima en pleno invierno cuando se debilita la neblina costera por cambios en el clima, como vientos secos o variaciones del anticiclón del Pacífico.

SUTEP EXIGE
AUMENTO DE
PENSIONES

El Sutep exhorta al Congreso a aprobar el aumento de pensiones a S/3.300 para los maestros cesantes y jubilados, quienes hoy, señalaron, sobreviven con montos por debajo del sueldo mínimo. "Tenemos una propina", denunció Angelina Vásquez, docente en retiro.

DESMIENTEN A
"PORKY" POR
TRENES DE LÍNEA 1

Ositrán aclaró que los trenes de la Línea 1 no son usados, sino nuevos y diseñados en Italia para Perú. La entidad respondió así a las declaraciones del alcalde Rafael López Alaga, quien dijo que estas unidades tenían más de 70 años de uso.



• El objetivo es recolectar más de 100 unidades.

HOY EN PLAZA SAN MIGUEL

Campaña de donación
de sangre de EsSalud

Con el lema "Sé un héroe de sangre en estas Fiestas Patrias", el Hospital Nacional Edgardo Rebagliati Martins de EsSalud continúa promoviendo la donación voluntaria de sangre. Por ello, realizará hoy una nueva campaña solidaria en el boulevard Plaza Maritimo (Plaza San Miguel), en el distrito de San Miguel. La jornada, que se realizará de 11 de la mañana a 5 de la tarde tiene como objetivo recolectar más de 100 unidades de sangre para pacientes con enfermedades crónicas, leucemia o en espera de trasplantes. Participarán de la campaña el cómico Carlos "Tomate" Barraza y el presentador Joselito Carrera.



• Es la primera temporada alta en el nuevo aeropuerto.

Demoras en
vuelos en el
Jorge Chávez

Pasajeros reportaron retrasos en salidas y llegadas de vuelos en el Aeropuerto Jorge Chávez durante el feriado por Fiestas Patrias. El primer impase se produjo por el desfile aéreo, y ayer continuaron las demoras, sumadas a quejas por falta de señalización en las zonas de embarque y arribo.

PERÚ CELEBRARÁ SUS 204 AÑOS DE INDEPENDENCIA

Todo listo para
Desfile Militar

• AURORA CARUJILCA
aurora.carujilca@prensamart.pe

Este 29 de julio, el Perú celebrará 204 años de independencia con la tradicional Gran Parada y Desfile Militar en la avenida Brasil.

Las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional realizaron ayer su último ensayo general en la Base Aérea de Las Palmas, en Surco, donde se pudo ver un despliegue impecable de disciplina, marcialidad y unidad.

Entre las compañías participantes destacó la histórica Mariano Santos, integrada por miembros de diversas instituciones castrenses. También formaron parte del ensayo cadetes, bandas militares y delegaciones de colegios emblemáticos como el Leoncio Prado, todos ellos afinando detalles para la jornada central.

HÉROES. Una emotiva presencia fue la de la compañía Veteranos con huella de guerra, conformada por excombatientes de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional. Liderados por el mayor (r) José Luis Casas Carrión, rindi-



• Ensayo general fue en la Base Aérea de Las Palmas.

OJO AL
DATO

La avenida Brasil seguirá cerrada hasta el 4 de agosto por el desfile de Fiestas Patrias (por el montaje y desmontaje de estrados).

estos héroes: "En algún momento tuvieron la obligación y el deber moral de defender la soberanía y la integridad del Perú". Su participación busca no solo honrar su valentía, sino también recordar el sacrificio detrás de la paz y la libertad que hoy disfrutamos, agregó.

El evento central de este 29 de julio promete reunir a miles de ciudadanos en la avenida Brasil y contar con la participación activa de aquellos que han representado al Perú en situaciones de conflicto y defensa del orden constitucional.

dieron homenaje a quienes lucharon en defensa del país y hoy marchan con orgullo, a pesar de las secuelas que muchos arrastran.

El coronel Rolando Vega resaltó la importancia de

MÁS DE 170
COMPATRIOTAS
SE LLAMAN PERÚPERUANOS
LLEVAN EL AMOR
A LA PATRIA EN
SUS NOMBRES

A poco de cumplirse los 204 años de independencia de la patria, el Reniec reveló que 171 compatriotas llevan el nombre Perú en sus DNI, 31 con tilde y 140 sin tilde.

En los registros del Reniec también se encontraron 2 personas inscritas con el nombre de Peruano, 2 con Peruana, 2 se llaman Bandera, 17 Patria

y 1 Independencia. Así también, existen 88 personas llamadas San Martín, 6 Simón Bolívar, 2 Miguel Grau y 1 Francisco Bolognesi. Sobre cuántos cumplirán años el mismo día de la celebración de la independencia del Perú, el Reniec señaló que 121.497 peruanos nacieron un 28 de julio.



¡FELICES

FIESTAS PATRIAS!

**LES
DESEA**

ojo y ojo.pe





"COGOTEO" A ESCOLAR. Piero Ramirez (35), "Renacuajo", "cogoteó" a una escolar de 16 años para robarle su celular de alta gama cuando se dirige a su colegio para dar examen. Sin embargo, serenos de Chorrillos lo atraparon cuando huyó con el teléfono.



• Policía les redujo en segundos y recuperó el botín.

HABÍAN GOLPEADO AL ADMINISTRADOR

Caen después de asaltar salón de billar

Una banda integrada por peruanos y venezolanos fue capturada tras asaltar un salón de billar, en el Cercado de Lima. Los agentes de la Diviac detuvieron al venezolano Jonherick Mayora Toro (18) y al peruano Juan Aquino Manzano (29) en el negocio ubicado en la cuadra 3 de la avenida Alfonso Ugarte. Ambos, con armas de fuego, golpearon al administrador y cogieron más de tres mil soles de la caja. La peruana Vanessa Barboza Jaimés (21) y su pareja venezolano José Nieto Abad también fueron detenidos. Teobaldo Pimilio Pérez (40), Efraín Hurtado de Mendoza Peña (40) y el venezolano Ender Sirip Peña son los otros detenidos.



• Con el jugoso botín en manos, los hampiones huyeron en un auto.

"Marcas" roban ocho mil soles a comerciante

Amenazándola con armas de fuego, dos "marcas", asaltaron a una comerciante en una panadería y le robaron ocho mil soles que dos minutos antes retiró de un banco, en San Martín de Porres. Los ladrones usaban pasamontañas.

USABA NOMBRE FALSO PARA NO SER DESCUBIERTO

Agarran a "chamo" buscado por homicidio

• REDACCIÓN OJO
redaccion@prensamart.pe

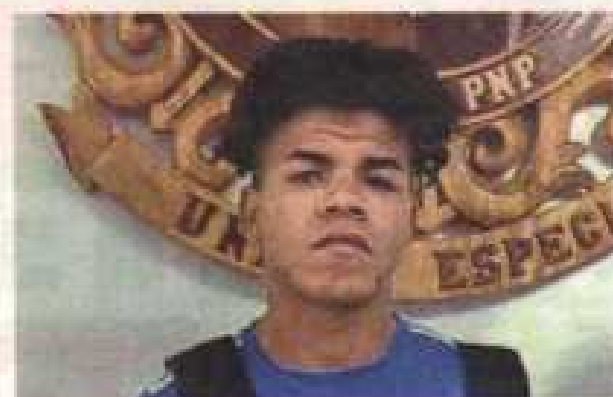
Era buscado en su país por el homicidio del comerciante Anyelo Quintero (49), por el que cobró cinco mil dólares, y en Perú por el hurto de un celular y otras pertenencias en Miraflores en el año 2019.

Se tata del venezolano Lleneker Fernando Arenas Salgado (26), quien buscaba pasar desapercibido utilizando el nombre de su hermano fallecido, pero policías del Grupo Especial Contra el Crimen Organizado (Grecco) lo capturaron en la zona de Vipol, distrito de San Martín de Porres.

En su poder se encontró selfies manipulando una pistola y fotografías con otros integrantes de una banda criminal.

El delincuente conocido como "El Peludo" extorsionaba a diversas empresas de mototaxis en el mencionado distrito desde junio tras salir de una cárcel de la capital. Estuvo preso tres meses tras ser capturado por extorsión.

PERDIÓ. Cuando fue arrestado utilizaba el nombre de Heyrique Fernando, su hermano que no registraba antecedentes.



• "El Peludo" utilizaba una identificación falsa.

ojo al dato

Lleneker Arenas fue capturado con identificación falsa otorgada por la Intepol y su captura en cuestión de tiempo.



• Se le acusa de integrar la banda "Los Malditos del Tren".

tecedentes.

En el 2024 viajó a su país, donde cometió el crimen mencionado con otros cómplices y, al ser identificado, regresó al Perú.

Aquí tiene en su contra seis denuncias policiales. Una de ellas del año 2018 por atacar

con botellas rotas a un joven en Tumbes.

Se le acusa de integrar la banda "Los Malditos del Tren", que es una rama del temido "Tren de Aragua", organización transnacional nacida en Venezuela.



ATENCIÓNES FUERON DADAS EN LOS CENTROS DE EMERGENCIA MUJER

CERCA DE SIETE MIL CASOS DE VIOLACIÓN SEXUAL ESTE AÑO

Un informe de los Centros de Emergencia Mujer (CEM) del Ministerio de la Mujer revela que en lo que va del 2025 atendieron 6 mil 677 casos de violación sexual en todo el Perú. Además, el 94,2 % de las víctimas fueron mujeres (6,289), con 3857 casos en niñas y adolescentes de hasta 17 años. Los

hombres representaron el 5,8 % (388 casos), siendo también frecuentes los menores: 316 de ellos tenían menos de 18 años. Destacan además 319 casos (4,8 %) entre personas con discapacidad, 27 denuncias de personas LGBTI (0,4 %) y 104 denuncias de personas extranjeras (1,6 %).

AL GRANO



SEIS HERIDOS EN APARATOSO CHOQUE DE AUTOS

Un auto colectivo terminó ayer de costado, a un lado de la pista de la avenida Arequipa, y seis pasajeros resultaron heridos tras pasarse la luz roja del semáforo y ser embestido por otro vehículo, en el cruce con el jirón Teodoro Cárdenas.



CHOFER FUGA TRAS ARROLLAR Y MATAR A UNA MUJER

Un chofer de combi fugó tras arrollar y matar a Johana Esther Romero Neyra (33), en la intersección de las avenidas Angélica Gamarra y 12 de octubre, en el distrito de San Martín de Porres. Ocurrió la noche del jueves.



DE 27 DISPAROS MATAN A HOMBRE QUE TOMABA LICOR

De 27 disparos, sicarios asesinaron a Ricardo Torres Vázquez (53) y dejaron herido de gravedad a su amigo Pedro Pulido Ramírez cuando tomaban licor en el frontis de una bodega, en Progreso, Carabayllo.

Más gente muere de hambre por la guerra

MAYORÍA DE
VÍCTIMAS
SON NIÑOS

7 AGENCIAS OJO
redaccion@ojo.com.pe

En las últimas 24 horas, los hospitales de Gaza han registrado nueve muertes por hambre y desnutrición, elevando el número de decesos relacionados a la falta de alimentos a 122 personas desde el inicio de los bombardeos del Ejército israelí tras los ataques de Hamás el 7 de octubre de 2023. Entre los fallecidos figuran 83 niños.

"Es un crimen sistemático de hambruna perpetrado por la ocupación israelí

**ojo al
dato**

Hasta ayer se contaban 50 mil 700 palestinos muertos desde octubre de 2023 por los ataques de Israel.

contra más de 2,4 millones de personas asediadas y hambrientas en la Franja durante 145 días", comunicaron las autoridades de Gaza, controlada por el movimiento terrorista Hamás.

Entre sus demandas, las autoridades gazatíes solici-

taron el "fin inmediato de la hambruna, la apertura de todos los cruces fronterizos y la entrada de leche de fórmula". También piden la entrada diaria de 100 camiones con ayuda humanitaria y 50 camiones cisterna con agua.

El objetivo de "salvar lo que sea posible de esta catástrofe humanitaria perpetrada por la ocupación", remarcaron.

ACUSADOS. Además de Israel, acusan a Estados Unidos, Reino Unido, Alemania y Francia, así como a la comunidad internacional, de este crimen.

La Defensa Civil en Gaza comunicó además que al menos 23 personas perdieron la vida ayer por ataques terrestres israelíes y otras cinco murieron durante un ataque aéreo nocturno.



INTER NACIONAL

7

MILES DE DESPLAZADOS POR CONFLICTO ARMADO

TAILANDIA



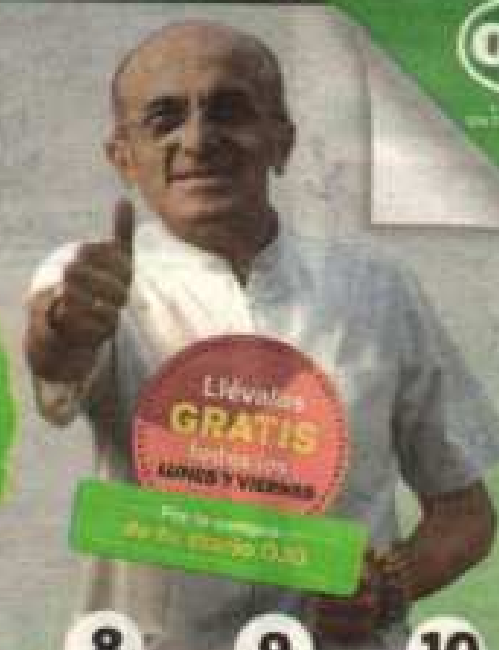
BANGKOK. Para facilitar el movimiento de tropas para "proteger a la nación de la amenaza externa", Tailandia decretó ayer la ley marcial en ocho distritos fronterizos con Camboya, en pleno conflicto entre ambos países. Tailandia informó de 18 muertos (13 civiles y 5 soldados) y además cerca de 150 mil pobladores evacuó de la zona fronteriza. Camboya solo ha confirmado un civil muerto y cinco heridos. Los enfrentamientos continuaban.

ojo
en la
salud 30

Sigue cuidando tu salud
con estas megaláminas.



Son 10 nuevas
entregas
coleccionables en las
que te daremos la
receta para sentirte
saludable.



1

DEPRESIÓN
ESTACIONAL COMO
EL CLIMA AFECTA
TU ANIMO
7 JUL

2

CÁNCER DE MAMA:
PRUEBAS BÁSICAS
QUE TODAS DEBEN
CONOCER
11 JUL

3

VITALIDAD QUE
DURA: CLAVES
PARA VIVIR MÁS
Y MEJOR
14 JUL

4

ABRIL: INTITAL
CALA GRANO
SIENDO DE
NUTRICION
18 JUL

5

NAUSEAS
EMERGENCIA: PREVENIR
TU MÓDULO Y PROTEGER
TU MÓDULO
21 JUL

6

DIABETES
DESTACANDO
CÓMO TU SALUD Y
LA DE TU SER
25 JUL

7

TELEFONO EN
FORMA: MÓDULO
PARA TU SALUD Y
LA DE TU SER
28 JUL

8

QUINUA EL
SUPERALIMENTO
ANCESTRAL
1 AGO

9

TRABAJO POSER
DEL ALIMENTO
ANOJO
4 AGO

10

DEPORTE TI
CORPO: PASOS
PARA UNA LIMPIEZA
NATURAL
8 AGO



QUEMARÁN MILLONES DE ANTICONCEPTIVOS. Un cargamento de anticonceptivos financiados por Estados Unidos valorizado en casi 10 millones de dólares será incinerado en Francia, luego de que Washington rechazara propuestas de organizaciones internacionales para redirigir los suministros a países en desarrollo.

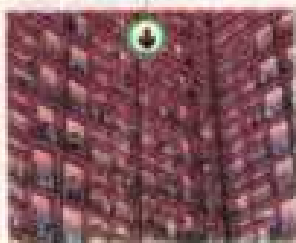
COREA DEL NORTE



KIM JONG-UN CADA VEZ MÁS INTOLERANTE

♦ La dictadura de Kim Jong-un evalúa enviar como castigo a cuatro jóvenes a campos de trabajo por un año por "hablar como surcoreanos". Los acusados fueron detenidos en la ciudad de Chongjin tras ser escuchados por la población local recreando diálogos de películas surcoreanas.

MÉXICO



RÉCORD DE BOTELLAS DE TEQUILA

♦ El centro cultural Tequila Lab en Guadalajara, Jalisco, logró el Record Guinness al mayor número de botellas de tequila reunidas en un solo lugar al sumar 3 mil 199 ejemplares de los cinco estados que comprenden la zona de Denominación de Origen de esta bebida representativa mexicana.



FOTOLOCA

SE CASAN CON AGUA HASTA LAS RODILLAS

FILIPINAS

♦ El amor lo puede todo. Jade Rick Verdillo y Jamaica Aguilar se casaron en medio de una iglesia inundada, sin importar si el agua les llegara hasta las rodillas. En la histórica Iglesia de Barasoain, en Malolos (Bulacán), la ceremonia transcurrió con el piso cubierto por agua debido al tifón Wipha. "Siento que los desafíos no terminarán. Es solo una prueba. Esta es solo una de las luchas que hemos superado", declaró Jamaica, la flamante esposa tras la ceremonia.

GRECIA



ABANDONAN SUS CASAS POR INCENDIOS FORESTALES

♦ En medio de la fuerte ola de calor, con temperaturas por encima de 45 grados, tres nuevos incendios forestales se declararon en Grecia y obligaron a evacuar cuatro localidades, que suman juntas unos mil 300 habitantes, en el sur y el norte del país. Los nuevos focos —dos en la región del Peloponeso y otro en la región de Tesprotia— se suman al gran incendio en la región de Corinto que seguía activo ayer por cuarto día consecutivo.

INDIA



TECHO DE COLEGIO MATA A SIETE NIÑOS

♦ Siete niños murieron y otros 20 resultaron heridos ayer en el estado indio de Rajastán, tras derrumbarse el techo de una vieja escuela debido a las fuertes lluvias.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS



INMIGRANTES SACAN LA VUELTA A TRUMP

♦ Coqui es una nueva aplicación móvil que alerta a los inmigrantes en Estados Unidos de las redadas ordenadas por Donald Trump. La app funciona con colaboración de los propios usuarios que suben imágenes y marcan en un mapa los lugares donde hay presencia de agentes, explicó su inventor, quien se identificó como Peter. "Si están viendo una redada o un arresto", pueden alertar de inmediato", añadió.

SABÍAS QUE...

EL AEROPUERTO DE HONG KONG TIENE EL MAYOR TRÁFICO DEL MUNDO?

EL AEROPUERTO INTERNACIONAL DE HONG KONG LIDERA EL TRÁFICO DE CARGA AEREA ANUAL CON 73 MILLONES DE PASAJEROS AL AÑO.

Nro.
333

Sopa de letras



"Acepta tus victorias, sean las que sean, valóralas, úsalas, pero no te conformes con ellas".

AL TOQUE

¿Podría hacer este dibujo sin levantar el lápiz, ni cruzar, ni repasar ninguna línea?
¡Fácil!



¡PENSÁ!

Escribe en el diagrama todos los números listados que encajen exactamente.



15 - 19 - 20
29 - 69 - 79
168 - 179
193 - 361
650 - 708
737 - 843
847 - 905
958 - 3841
4236 - 7592
8021
13674
3024246
5581965

MUCHO OJO



Tres de las piezas no figuran en el cuerpo del gato. ¿Cuáles son?

RELAX

Coloque los 4 signos aritméticos de acuerdo a la solución dada.

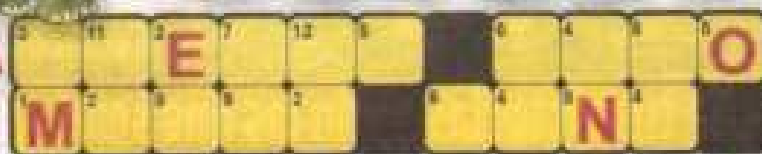


Coloque en los círculos vacíos los números 1, 3, 4 y 9. Dos de ellos se repiten para que cada hexágono sume 30.



FRASE INCÓGNITA

Ubique las letras según su número y descubra la frase oculta.



Complete la cuadrícula de manera que los números del 1 al 42 se conecten en forma horizontal, vertical o diagonal.



ENTRADA

Recorrea con calma el laberinto. Pierde si al intentar salir, pierdes el hilo.

LABERINTO





SOMBREAR

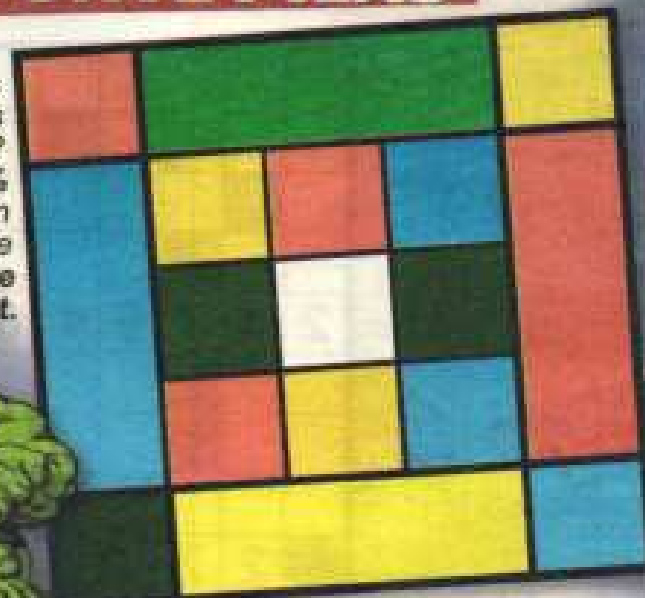
...los espacios con puntos.



¿Cuántos triángulos hay?
El 90 % falla en este simple test.



PONTE PILAS

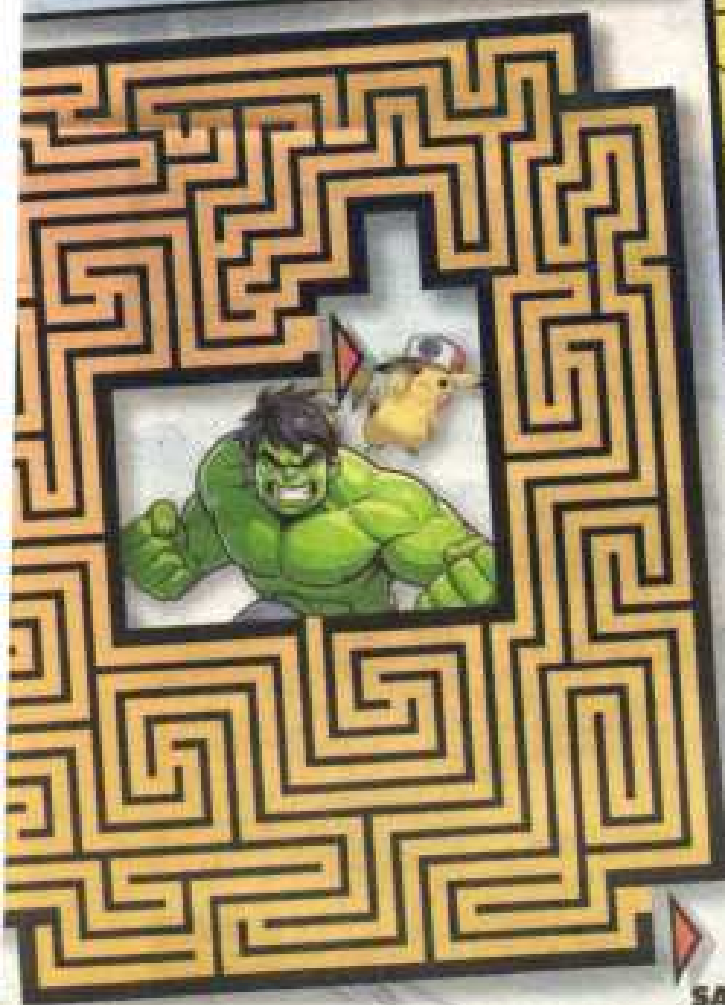


OJO DE LINCE

Sopita de números. ¡Encuéntrelos!

4	4	5	9	2	9	9	3	8	8
8	8	4	1	9	4	8	8	7	5
8	4	8	7	5	5	9	3	5	2
9	5	8	4	0	4	9	8	5	6
3	1	0	9	2	1	4	2	9	1
4	4	2	3	1	8	4	6	8	9
3	4	8	4	9	4	4	6	2	5
2	0	0	5	8	3	1	2	8	7
9	3	3	3	5	9	8	4	5	9
3	3	8	2	3	4	2	7	5	9

120592	359848	875593
330411	724328	923439
419848	839305	975916



SALIDA

MENTE FIRME

"El éxito no es un accidente. Es trabajo duro, perseverancia, aprendizaje, estudio, sacrificio y, más que nada, amor por lo que haces".

Pelé

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS

11 - 18 - 22 - 32 - 34 - 35
38 - 43 - 45 - 56 - 67 - 74

3 CIFRAS

054 - 066 - 157 - 161
173 - 231 - 305 - 361
414 - 444 - 636 - 638
814 - 850 - 884

4 CIFRAS

1236 - 1334 - 3154
3368 - 3843 - 4559
6147 - 6868 - 7575
7777

5 CIFRAS

55673 - 61345 - 64361
73126 - 76765 - 76886
78712

6 CIFRAS

113048 - 161850
263448 - 357612
404367 - 436836
457566 - 567612
578326 - 567662
677561 - 875764

7 CIFRAS

1345136 - 3430861
5467687 - 6636767
6587632 - 7678512
8613625

8 CIFRAS

12336378 - 41632343
43667487 - 89386744

9 CIFRAS

126745837 - 844362673
984359186



RELÁJATE



TRABALENGUA

Con el corazón contento, canto con concentración, pero si el corazón se cansa, canta sin convicción.



OJOGRAMA ANTERIOR



¡PILAS CON EL SUDOKU!



CRACK

UNIVERSITARIO VISITA A CIENCIANO A LAS 6:30 DE LA TARDE

Hace unas semanas Universitario ganó en Cusco, un triunfo que le ayudó a alzar el Apertura. Hoy vuelve a la "Ciudad Imperial" con la misión de sumar, con la meta de lograr el Clausura. Lo espera Cienciano a las 6:30 de la tarde en el "Garcilaso de la Vega".

Mientras el pueblo crema vive estos días con la expectativa de saber quién será el nuevo administrador de la institución, los jugadores trabajaron con algunas variantes pensando en el duelo con el "Papá".

El técnico Jorge Fossati apostará por el regreso de Alex Valera en el ataque, ya que se recuperó totalmente de su dolencia y se acomoda mejor en la altura que el argentino Diego Churín. Su acompañante será Edison Flores. El "Nono" seguirá sosteniendo a Anderson Santamaría en la defensa y Jairo Concha, que terminó sentido de la pierna izquierda en el último partido, se recuperó y podrá estar desde el arranque sin problemas.

Fossati fue hidalgo en reconocer la clasificación del "compadre" a octavos de la Sudamericana. "Felicitaciones a Alianza Lima, esto le hace bien al fútbol peruano", señaló.

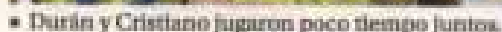
En Ate, se baraja la posibilidad de que Alfonso Dulanto deje el club y ser prestado al ADT, mientras que Marcos Saravia tiene una oferta de Albania y se convertiría en el primer peruano en jugar en esa liga.

En el equipo cusqueño, el recién llegado Alejandro Hohberg, que venía destacando en Sport Boys, entrenó con sus nuevos compañeros y el técnico Carlos Desio decidió convocarlo para el encuentro. Estará en banca y sería la primera variante ante cualquier eventualidad. En el ataque estarán "Beito" Da Silva y Carlos Garcés.

**CREMAS CONTARÁN
CON LA VUELTA DE ÁLEX
VALERA EN ATAQUE Y EN
CUSQUEÑOS DEBUTARÍA
HOHBERG**

UNA CITA CON "PAPÁ"



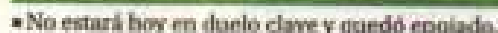


Jhon Durán manda indirecta a Cristiano

REDACCIÓN OJO
redaccion@ojonoticias.net

Esto generó la respuesta inmediata desde el club de Messi que no solo defendió a sus jugadores, sino también reveló el enojo con el que

MLS y Messi en duro conflicto



"Quiero transmitir el apoyo de toda la organización para ellos y aclarar que fue

una decisión del club que no viajen al Partido de las Estrellas", expresó Jorge Mas, dueño del Inter Miami.

Luciana Martínez y Carlos
Mellado se amistan tras
el asesinato del "Toro"
líder de la eliminación del
mexico. MEXICO. NDC

"Leo se enteró hace poco, no esperaba la sanción. No tuvo una reacción positiva, está incómodo, él quiere jugar y ganar partidos. Sabe que el partido de mañana (hoy) era importante. Fue lo que esperaba de un jugador competitivo como él y no entiendo por qué lo sancionaron", complementó el director.

[illegible]

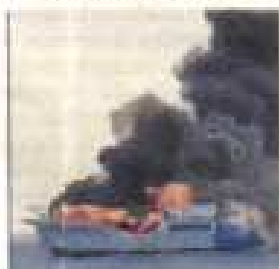
EN REDACCIÓN OJO
redaccion@presmart.pe

PIURA

YATE TURÍSTICO CON PASAJEROS SE INCENDIÓ EN ALTAMAR

TALARA. Momentos de terror vivieron los tripulantes de un yate de la agencia de turismo Oceánica, en la playa Los Órganos, que se incendió en altamar. A bordo viajaban 15 personas, se

dirigían al avistamiento de ballenas cuando el fuego los sorprendió. Fueron rescatados por embarcaciones cercanas. El yate, valorizado en más de 20 mil dólares, se consumió por el fuego.



Tragedia en las pistas. Al menos 17 personas fallecieron y 27 resultaron heridas tras el despiste y volcadura de un bus interprovincial de la Empresa Molina. El accidente se registró en la zona de Shigsha, distrito de Palca, provincia de Tarma, región Junín.

La unidad de placa AOC-964, que partió de Lima con destino a Chachabuyo con 60 pasajeros, cayó a un barranco de 80 metros. Policías, personal del SAMU y la Compañía de Bomberos N°58 de Tarma, con ayuda de pobladores de la zona, trabajaron para

UNIDAD DE LA EMPRESA MOLINA CAYÓ A UN BARRANCO

17 muertos deja volcadura de bus

rescatar a los heridos, que quedaron atrapados al interior de la unidad.

Los heridos fueron trasladados al Centro de Salud de Palca y los más graves al Hospital Regional Félix Mayorga Soto.



• Labores de rescate se complicaron porque unidad quedó volteada.



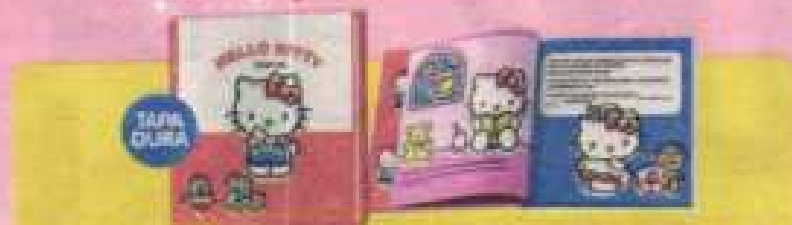
El sector Dignita es una zona muy peligrosa, por sus curvas pronunciadas ha sido escenario de varios accidentes fatales.

HELLO KITTY®

Te inspira a soñar en grande

1ra entrega

Hello Kitty Tradicional + Libro



Con cada entrega recibe un libro de tapa dura ilustrado

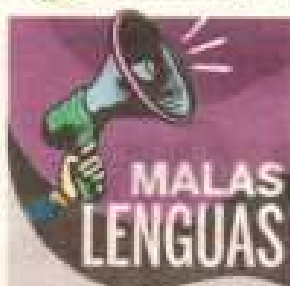
¡Encuéntrala en quioscos o en nuestra web!



WORLDWIDE

A SOLO
S/34.90
Alimento Supporto





Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi". La saísera **VERNIS HERNÁNDEZ**



está feliz de la vida porque llegó su mamita de Cuba y se quedará a vivir con ella en Perú.

NELLY ROSSINELLI y un grupo de amigas disfrutaron de "Caballeros el show" y dizque la jurado de "El gran chef famosos" bailó y cantó de inicio a fin... Este domingo en



LA SUBASTA JAZMIN PINEDO y CARLOS YILCHEZ

son los invitados, y la cosa se puso intensa porque los dos son súper picones...

ROSÁNGELA ESPINOZA

afirma que no hablará más de su relación con un ingeniero chileno, porque no quiere exponerlo ya que él no es de la farándula. Además, Rous contó que aprovechará los feriados por Fiestas Patrias para darse una escapadita con su "media naranja".

Nos vamos, nos vemos mañana



LOS SUCCAR CANTAN "LA BRUJERÍA". Mimí y Tony Succar se presentaron en diferentes programas de Telemundo para promocionar el tema "La Brujería" acompañados de Leandro Lozada, vocalista de Armonía 10, conocida como la "Universidad de la cumbia".



Christian sopló velitas con Karla

DOMÍNGUEZ CUMPLIÓ 42 AÑOS Y DICE QUE ESTÁ EN PAZ Y FELIZ AL LADO DE LA MUJER DE SU VIDA

LA LADY CAMARERA

Christian Domínguez cumplió ayer 42 años de edad y aseguró estar en uno de los mejores momentos de su vida al lado de su pareja, Karla Tarazona, a quien agradeció por los detalles y sorpresas que ha tenido por su cumpleaños desde hace varios días.



Karla Tarazona

- Christian, ¿cómo recibes este cumpleaños?

Contentísimo. Ha sido un año sumamente bonito que me ha tocado vivir, estoy en paz, tranquilo y feliz porque me han hecho varias sorpresas desde el domingo. Karla me sorprendió con una reunión con "pichanga" con mis amigos de la orquesta, familia y más amigos.

- ¿Consideras que estás en el mejor momento de tu vida?

Hoy por hoy estoy en paz, con la mujer de mi vida y muy feliz.

- Karla te estuvo homenajeando por tu cumpleaños desde hace varios días...

Mi hermosa mujer es in-

creíble. Estuvo muy preocupada por la reunión que me organizó el domingo pasado, hoy (ayer) solo la pasaremos en casa porque el sábado me voy de gira con la orquesta. Le agradezco mucho a Karla, porque es la generadora de todas las cosas.

- Resaltas que te sientes en paz, tranquilo y feliz...

Así es. Le agradezco mucho a Dios por lo que me está pasando ahora y le pido que nos siga bendiciendo para seguir siendo felices porque de esa manera nuestros hijos también van a estar bien.

• Cantante disfrutó su cumpleaños en familia.



ojo al dato

Algunos que han terminado su relación: Christian Domínguez y Karla Tarazona se separan casual y aumentan la familia.



• Cantante no quiso revelar nombres.

DICE QUE TODOS SON TERRIBLES

Giuliana echa a cumbiamberos

Giuliana Rengifo, al enterarse de la participación de Sergio Romero "Chechito" en "El valor de la verdad" y confesar que tuvo un affaire con Leslie Shaw, señaló que los "cumbiamberos son terribles". "Está bien que 'Chechito' haya salido a hablar su verdad, pero en lo personal no tendría un affaire con ningún cantante de cumbia. Yo estoy curada de los artistas, nunca más, son terribles", aseguró la cantante, quien prefiere no dar nombres.

"No voy a echar a mis compañeros, pero por eso nunca quise estar con un artista. Todos de la cumbia me echaban los perros, felizmente nunca caí en sus redes, como se dice, quedé curada", finalizó.



"Chechito" se sentó en el sillón rojo.

POR EXTORSIONES QUE SUFRE

"La Pánfila" solidaria con "La Puca"

María Victoria Santana "La Pánfila" no dudó en solidarizarse con Susan Cristán, "La Puca", quien denunció que la están extorsionando a raíz que abrió su circo en Puente Piedra. "Mi solidaridad con ella, siento impotencia e indignación porque el circo no es un negocio que se gane un montón. Ella trabaja para sacar adelante a su hijo", precisó la actriz.



COLECCIONES

AUTOS
CLÁSICOS DEL Perú2da entrega
S/ 32.902da entrega
Peugeot 504Fascículos con las mejores imágenes
e infografías de cada modelo.¡ENCUÉNTRALOS EN
QUIOSCOS O EN
NUESTRA WEB!

Para adquirir el producto, deberá acercarse a su tienda más cercana y/o ingresar a la página web Colecciones al Correo.
 Para más información, envíe un correo a: coleccion@ojo.pe o al WhatsApp: 988 070 096. El precio de la primera entrega será de S/24.90 y el precio
 de la segunda entrega en adelante será de S/32.90. Stock de 2.000 unidades en promedio por entrega de la colección. Véase a nivel
 Nacional desde el 14 de julio hasta el 24 de noviembre de 2025. EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143228915.

Aída Martínez:
Yo también fui
víctima de
violenciaojo al
dato

El bailarín Aída Vajda Zúñiga
fue condenado a dos años y
una multa de prisión suspen-
dida por homicidios involun-
tarios a Karina Rivas Herrera.

MODELO RECUERDA
QUE DENUNCIÓ A JULIÁN
LEGASPI, SU EXPAREJA,
Y LO SENTENCIARON A
SERVICIO COMUNITARIO
Y 250 SOLES DE
REPARACIÓN

REDACCIÓN OJO
redaccion@ojo.pe

La modelo Aída Martínez recordó que hace años denunció a Julián Legaspi, quien fue su pareja, por agresión y al igual que Jonathan Maicelo, lo sentenciaron a servicio comunitario y pagar una indemnización de 250 soles.

Aída fue invitada como panelista del programa "Entrometidos", de Wilka TV, para hablar de la sentencia de 90 jornadas de prestación de servicios comunitarios por agresión en contra del boxeador Jonathan Maicelo y afirmó que no pasará nada y que ella también tuvo un caso similar con una expareja.

"Ya no mandan a la cárcel. Antes

JULIÁN LEGASPI
ACTOR

era inmediato y mandaban a alguien a la cárcel, hace años viví una situación similar y también le di una jornada, pero no la cumplió. No la cumplió y el tema se quedó ahí, además la reparación civil era 250 soles. A mí me sacó la mierda, nunca me pagó la reparación civil. Lo sentenciaron una jornada que nunca hizo y luego pasó", dijo Aída quien en un inicio no quiso revelar el nombre de su expareja, pero cuando el periodista y conductor de "Entrometidos", Gino Tassara, le preguntó si era el actor Julián Legaspi de quien hablaba, ella respondió afirmativamente.

"Sí, es él; pero eso ya pasó hace años y no cumplió. Ya no quiero traer más ese tema porque ya pasó su tiempo", indicó.

"Estos casos pasan y muchas chicas no denuncian, porque sucede como el caso de Aída que no hay justicia y luego tienen a las represalias", añadió Tassara.

Modelo afirma que actor nunca pagó la reparación civil.

PROTAGONIZA OBRA "MONÓLOGOS DE LA VAGINA"

Camucha arrocha la tele



La actriz Camucha Negrete afirmó que no tiene planes de volver a la televisión, y está dedicada al teatro y su familia. "Disfruto de mi tiempo con mis nietas y bisnietas. En la televisión te citan a las 6 de la mañana y no sabes cuándo acabas, en cambio el teatro es diferente", dijo Camucha quien junto a Pilar Brescia y Sonia Oquendo protagonizan la obra "Monólogos de la vagina" en el teatro Marsano.

CASOS DEL CORAZÓN

19

CABALLERO SOLITARIO

Maduro, entusiasta y afectuoso. Busca conocer a mujer soltera entre 35 y 50 años para formar una pareja estable y duradera.

993 323 123

CINCUENTÓN ANIMADO

Soltero mayor, busca mujer soltera, humilde y con buenas intenciones, entre 30 y 60 años, para amistad y compañía.

948 315 827

SOLTERO SIMPÁTICO

De 28 años, caballero y genuino. De sea conocer a una joven provinciana de 20 a 27 para una relación estable y comprometida.

952 481 758

AMABLE Y DILIGENTE

Romántico, empoderado. Busca con una chica soltera, dulce y trabajadora, con quien formar una amistad genuina con fines amorosos.

922 314 957



AMOR EN REDES

Enviar a: buscadores@prensa.net.pe

Dr. MAGALY MONO
magalymono@prensa.net.pe

Guillermo (38, Pueblo Libre) Doctura Magaly, me he quedado inquieto con una exigencia que me ha hecho mi pareja Vanessa. No sé si tomarlo como un ultimátum por parte de ella o como un aviso que la vida me está dando para que no continúe esta relación.

Llevo un año a su lado y siento que la amo, pero por la última discusión que hemos tenido, creo que ella no siente lo mismo o, al parecer, solo me quiere si físicamente estoy como ella quiere que esté.

El problema comenzó desde que me fui a hacer un cambio de look. Sucede que renuncié a mi trabajo y voy a empezar una nueva etapa como freelance. Era algo que pospuse por mucho tiempo y al fin me atreví a hacerlo.

Por ello, opté por un cambio radical. Me corté el pelo largo que tenía, y me lo he pintado de dos colores azul y plateado. A mí me encanta como quedé.

Sin embargo, cuando llegué a casa, Vanessa puso una cara de decepción. Me empezó a preguntar por qué me corté el pelo y me lo pinté de esa manera. Le dije que fue algo arriesgado, pero me gustó el resultado.

Ella, al contrario, me dijo que no le gustaba, que me veía terrible y no parecía una persona decente, como si la apariencia definiera a una



Me exige que cambie de look

persona y no me conociera. Me alteró tanto su comentario que le alcé la voz y ella me dijo que si no me cambio de look, terminamos.

No sé si su reacción fue molesta porque no le comenté sobre este cambio o en realidad me lanzó esa advertencia. De ser así, creo que no hay razón para continuar con ella. ¿Estoy siendo drástico o es lo correcto, doctora?

ojo al consejo

Estimado Guillermo, definitivamente el comentario de Vanessa fue desatinado y parece ser un ultimátum, pero antes de tomar una

decisión debes hablar con ella para saber si realmente lo dijo por molestia o es lo que piensa. De ser este último, quizás debes pensar sobre el futuro de la relación y si realmente el amor los une. Espero puedan dialogar, cuerta.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿ESTÁ LISTO PARA OTRA RELACIÓN?

Si se pregunta cuándo es el mejor momento para tener otra pareja luego de una relación larga, la respuesta puede variar, pero si usted sigue pensando en su ex, tiene miedo al compromiso, no está bien consigo mismo, lo mejor es no hacerlo.

¿ES VERDAD QUE LOS OPUESTOS SE ATRAEN?

La frase cliché de que "polos opuestos se atraen" no es del todo cierta. Si bien dos personas pueden tener ideas diferentes sobre temas comunes, en los puntos fundamentales de la vida deben ser semejantes para caminar lado a lado.

EL AMOR CON EL PASO DEL TIEMPO

Muchas personas suelen representar al amor como "esa sensación de mariposas en el estómago", pero con el tiempo, el amor se basa en admiración, cariño y convivencia, lo que se construye día a día, y requiere de ambos.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288435



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL

Hoy tiene todo a su favor. Cerrará bien la semana laboral y disfrutará con la pareja. Aproveche, porque no se repetirá con frecuencia.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO

Solo logrará cumplir con toda la planeación en lo laboral con un alto nivel de energía y de concentración. No permita que lo distraigan.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO

No toque hoy temas en los cuales discrepa abiertamente con la pareja, pues el conflicto no tardará en aparecer. Calma y paciencia. Suerte.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO

Esta es una semana de estrés al máximo en el trabajo, sin embargo, ello no ocurre. Aunque no, que está tratando antes que encontrar culpables.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO

Deje de juzgar permanentemente a la pareja. Está activando una bomba de tiempo que puede estallar en cualquier momento. Alerta.



VIRGO 21 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE

Puede sentir que llega al límite de sus capacidades. Evite de su trabajo. El contacto con la naturaleza y con el agua pueden descargarlo.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE

Situaciones poco importantes en la pareja se convierten en foco de discusión casi sin darse cuenta. Calmes y contagie esa buena energía.



ESCORPIO 21 DE OCTUBRE | 20 DE NOVIEMBRE

Como planeamos en sus capacidades profesionales porque con lo ayudará a alcanzar sus metas. Escuche los consejos de la pareja.



SAGITARIO 21 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE

Deberá cambiar de actitud si quiere que todo marche bien hoy. Despiértelo como con un letero encima. Sacótese y empiece a trabajar.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO

Haga un resumen como de la semana y destaque qué hizo bien para persistir y qué hizo mal para corregir. Para darle un muy buenos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO

Si pareja no le comunica algunas cosas porque tiene que reaccionar de manera negativa. Debe demostrar que actúa con madurez siempre.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO

Esta semana para cerrar la semana laboral con una semana de satisfacción. Haga planes desde ya para disfrutar del descanso de mañana.

ojo GRAMA

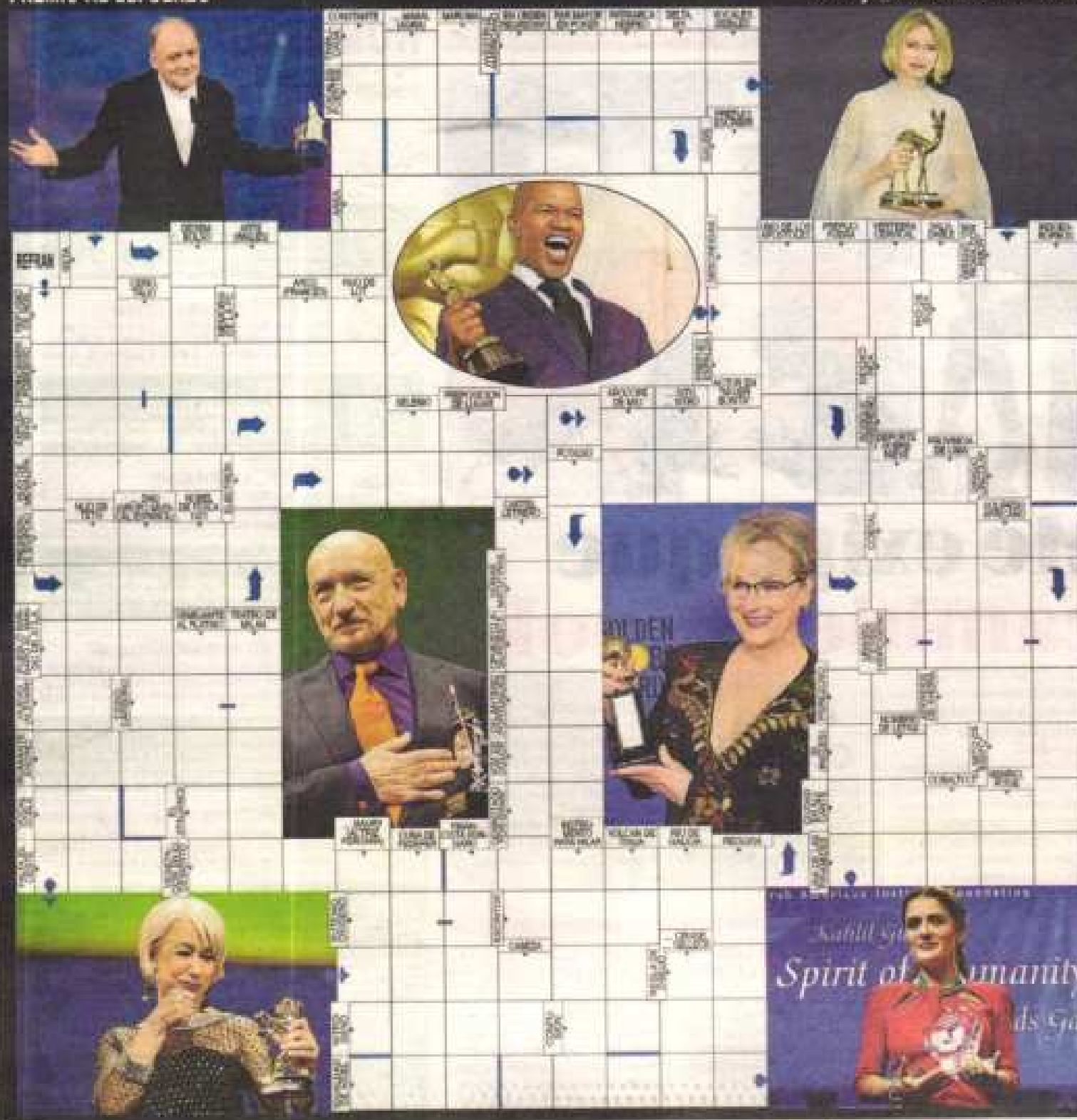
REFRÁN:

NO DESPIERTES AL PERRO QUE DUERME.

Significado: Evitar provocar problemas innecesarios no solo reduce conflictos, también contribuye a mantener un ambiente de paz.

PREMIO AL ESFUERZO

cataju@hotmail.com / N° 6693



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Biológicas
Médicas con Mención en Biogénetica

ESTREÑIMIENTO NO ES SOLO "IR POCO AL BAÑO"

➔ Muchas personas creen que tener estreñimiento es simplemente no ir al baño todos los días, pero los expertos en gastroenterología, según los criterios de Roma IV, señalan que es algo más complejo.

➔ Se considera estreñimiento si durante al menos tres meses se presentan dos o más de estos síntomas: esfuerzo excesivo para evacuar, heces muy duras o en bolitas, sensación de no vaciar completamente, sensación de estar "tapado", necesidad de maniobras para ayudar a evacuar (como presionar el abdomen) o ir al baño menos de tres veces por semana.

➔ Estos síntomas causan mucho malestar y no son un tema menor; pueden provocar dolor, irritabilidad, pérdida de apetito y afectar la calidad de vida. La buena noticia es que, con una dieta rica en fibra, buena hidratación y actividad física diaria, suele resolverse. Si es necesario, se puede complementar con ayuda especializada, como Fluye, y acudir al médico. ¡Escucha a tu cuerpo!

